



# Camino de Sanación Mental

Si yo estoy bien, mi familia también

## Sección 4

### Obtener ayuda – Williamson County



#### Conjunto de herramientas de salud mental en español

Este conjunto de herramientas incluye recursos para mejorar su bienestar mental y general y el de su familia, recursos educativos para aprender más sobre la salud mental así como organizaciones locales y nacionales donde puede conseguir ayuda. Todos los recursos en este conjunto de herramientas son seguros y sirven a individuos y familias que hablan español.

*Descargo de Responsabilidad: Los materiales y la información contenida en esta presentación y/o guía se proporcionan únicamente con fines generales y educativos y no constituyen ningún consejo legal, médico u otro consejo profesional sobre ningún tema. Ninguna de la información en nuestra presentación sustituye un diagnóstico y tratamiento por un profesional de la salud. Siempre busque el consejo de un médico u otros proveedores de atención médica calificados y haga preguntas sobre cualquier problema médico que pueda tener. Si tiene o sospecha que tiene un problema médico o una preocupación de salud mental, comuníquese de inmediato con su proveedor de atención médica o llame al 911.*

Nuestro profundo agradecimiento a St. David's Foundation y a United Healthcare por proporcionar fondos para el kit de herramientas "Camino de sanación mental" y para nuestras iniciativas de participación comunitaria.

## Sección 4

# Obtener ayuda – Williamson County

Servicios y apoyos prestados por otra persona, profesional u organismo para ayudar en diferentes componentes del bienestar, como la salud mental, la resiliencia, los comportamientos de cuidado personal y la capacidad para afrontar emociones positivas y negativas.

### Líneas en caso de crisis

1. Línea de texto para casos de crisis
2. Recursos de NAMI para casos de crisis
3. Línea de vida 988
  - a. oprima #2 para Español
4. Lista de recursos de Mental Health America (Salud Mental en Estados Unidos)
5. Línea nacional de crisis para trastornos alimentarios
6. TransLifeLine | (877) 565-8860
7. Bluebonnet Trails Community Services Crisis Line | 1-800-841-1255

### Grupos de apoyo – Grupos donde hablar con alguien

Se entiende por grupo de apoyo a aquel conjunto de personas que se reúnen de forma periódica para ayudarse a hacer frente a un problema que provoca alteraciones en su vida cotidiana mediante el intercambio de vivencias. Este problema es común para todos los miembros del grupo.

Se trata de una estrategia dirigida a la cooperación y al apoyo entre personas que viven con un mismo problema, de manera que se contribuya a que cada miembro pueda mejorar su competencia a la hora de adaptarse al problema en cuestión o sus consecuencias y afrontar posibles complicaciones futuras. Además de ello permite la expresión de dudas, miedos y emociones derivadas de su vivencia en un entorno acogedor y donde va a encontrarse con otros sujetos que han pasado por lo mismo y van a comprenderse entre sí.

Fuente: <https://psicologiyamente.com/clinica/grupos-de-apoyo>

## Sección 4

# Obtener ayuda – Williamson County continuado

### Grupos de apoyo – Grupos donde hablar con alguien continuado

#### Grupos de apoyo locales

1. Christi Center

Ofrece asesoramiento gratuito en grupo sobre el duelo en Georgetown.

2. Samaritan Center

Ofrece servicios en Georgetown. Los servicios incluyen: terapia de grupo, servicios de apoyo entre iguales, educación para el bienestar para comunidades, escuelas, iglesias y organizaciones.

### Servicios de terapia

La terapia es un tipo de tratamiento que busca mejorar la salud mental y el bienestar de las personas. Permite abordar problemas emocionales, conductuales o psicológicos, aliviar los síntomas de las enfermedades mentales y desarrollar habilidades de afrontamiento.

Existen diferentes tipos de terapia, cada uno con su propio enfoque y técnicas. Las sesiones son confidenciales y seguras, brindando un espacio para explorar pensamientos y sentimientos sin temor al juicio.

La duración de la terapia varía según las necesidades individuales. Puede ser complementaria a otros tratamientos como medicamentos o cambios en el estilo de vida.

Fuente: <https://contigowf.org/>



## Sección 4 Obtener ayuda – Williamson County continuado

### Servicios de terapia continuado

#### Recursos Locales

##### 1. Samaritan Center

Ofrece servicios en Georgetown. Los servicios incluyen: asesoría de salud mental para niños, adolescentes, adultos y familias, teleterapia y consejería pastoral.

##### 2. Gramercy Clinic

Servicios en Round Rock. Servicios de asesoramiento individual, de pareja y familiar; asesoramiento para trastornos concurrentes de salud mental y consumo de sustancias; servicios psiquiátricos, incluida la gestión de los medicamentos. Escala móvil en función de los ingresos familiares; servicios gratuitos limitados para personas con dificultades económicas importantes.

##### 3. Bluebonnet Trails Community Services

Los servicios incluyen: servicios de crisis, salud mental, apoyo entre iguales y consumo de sustancias.

##### 4. Lone Star Circle of Care

Servicios en los condados de Williamson y Bastrop. Los servicios incluyen una gama de profesionales de la salud del comportamiento, lo que incluye psiquiatras, enfermeras de salud mental psiquiátrica y psicoterapeutas.

##### 5. Wonders and Worries

Servicios para niños de 2 a 18 años en Georgetown.